



## DES FAMILLES HYPER MOTIVÉES RELÈVENT LE « DÉFI ALIMENTATION DURABLE »

*Commune d'Etterbeek*

Féru d'expériences nouvelles et enrichissantes pour ses citoyens, la commune d'Etterbeek a lancé un sacré défi à quelques-uns de ses ménages, le défi d'orienter leur quotidien vers une alimentation durable.

Au programme, une quinzaine d'activités de groupe où chaque ménage met la main à la pâte. Entre les cours de cuisine, les séances informatives, les coachings nutritionnels, les visites de ferme ou de supermarché et les divers ateliers, les familles participantes ont passé six mois de convivialité à la découverte des bienfaits d'un nouveau mode de vie.

À la fin de l'expérience, ces nouveaux convaincus ont partagé leur expérience (et leurs recettes !) dans un recueil plutôt alléchant. Et dans ce même esprit de mise en commun, la commune a organisé une vaste expo photo retraçant l'histoire de ces pionniers de l'alimentation durable. À Etterbeek, désormais, on mange bio, local et de saison !



*Au cours de cuisine de Sandra, on se salit les mains et on aime ça ! (photo : Roger Job)*

### CONTEXTE

La commune d'Etterbeek a la chance d'être pourvue d'un Service Développement durable, ce qui a nettement facilité la réalisation du projet. Sous la houlette de l'échevine du Développement durable, ce projet pilote a été mené au sein de l'activité « Commune ferme à la ville ».

### UN BRIN DE MÉTHODE

Avant tout, les responsables communaux ont fait un travail de **préparation** minutieux : ils se sont renseignés sur des initiatives comparables, ont suivi des formations, sessions d'information...

La même rigueur a été présente dans la **sélection** des candidats, clés de la réussite du projet. Après avoir diffusé un large appel à candidature dans la commune, il y a eu deux phases de sélection pour vérifier la motivation des postulants. La commune souhaitait s'adresser avant tout aux personnes à petits revenus et non sensibilisées au sujet.



Une fois le groupe constitué, il restait à l'**encadrer** correctement. Comptez 2 à 3 personnes pour chaque activité (et prévoyez de recruter des coaches spécialisés pour chaque activité) et 1 personne tout au long du projet pour superviser.

Et le **budget** dans tout ça ? Les frais sont très variables selon les activités (ex: un cours de cuisine coûte environ 500 EUR, courses incluses).

Enfin, pour motiver les troupes, rien de tel que quelques « cadeaux » bien utiles. Voilà pourquoi les participants ont reçu, tout au long du défi :

- des paniers de légumes biologiques et de produits fermiers en découverte ;
- des ustensiles pour cuisiner (petit couteau, planche, râpe, mandoline, boîte à pomme...);
- des produits de base (huile d'olive, quinoa, bouillon de légumes, graines de tournesol...);
- des livres et brochures (« Mon carnet malin pour mieux consommer », Bruxelles Environnement ; « Les étiquettes sans prise de tête », Écoconso, « Avec les légumes bio de chez nous, l'hiver a du goût », Bioforum, « Mangez, votre santé va changer ! La nutrition raisonnée en 7 couleurs, en 4 saisons et en 70 recettes », Dr G. Moreau et O. Coudron...).

## Activités à succès

- Comment préparer un « petit déjeuner santé ».
- Ateliers « à faire soi-même » : pain, graines germées, tartinades.
- Soirée conseils nutritionnels.
- Visite d'une ferme bio.
- **Coaching nutritionnel (en groupe et personnalisé).**
- Visite de supermarché (avec Écoconso) : décrypter les étiquettes et les pièges du marketing, conseils d'achats.
- Projection du film « We feed the world » suivie d'un débat (avec la présence de Slow Food et Oxfam).
- Soirée anti-gaspi : cuisiner en utilisant l'entièreté des légumes, les basiques à avoir dans ses armoires...
- **Cours de cuisine** végétarienne : céréales, légumineuses, poisson.
- **Soirée** de clôture **avec buffet**, introduction au vin en biodynamie et remise des diplômes d'« ambassadeurs ».

## RÉALISATIONS

Vous l'aurez compris, ce « Défi alimentation durable » avait de grandes ambitions. Grâce à un enthousiasme généralisé, elles ont mené à de belles réalisations. Comme par exemple :

- **communefermealaville.be** : un site web rempli d'infos, de recettes, d'astuces, de photos et vidéos des activités mais aussi d'informations liées aux activités de l'ASBL. Avec en bonus : une page Facebook « Etterbeek durable » et une page Youtube dédiée aux vidéos. Le tout formant une véritable vitrine de l'alimentation durable à Etterbeek.

De succulentes idées sur  
[www.communefermealaville.be](http://www.communefermealaville.be)

The screenshot shows the website 'COMMUNE FERME À LA VILLE'. At the top, there is a navigation menu with items like 'Qui sommes-nous?', 'Activités', 'Défi alimentation', 'La presse en parle', 'Agenda', and a search bar. Below the menu, there is a video player titled 'Vidéo de l'activité "Petit déjeuner"' with a subtitle 'Les ateliers "Petit déjeuner" en image en savoir plus'. To the right of the video, there is a section titled 'SUIVEZ LE DÉFI ALIMENTATION' with 'Articles récents' and a featured article for 'Harira, soupe traditionnelle marocaine' dated '23 nov., 2012'. The article includes a small image of the soup and the text 'Recette: Harira, soupe traditionnelle marocaine'.



- **Recueil des recettes, trucs et astuces des ménages.** Ce livret, construit avec les ménages, présente les recettes fétiches des participants, leurs témoignages, conseils et astuces.



**Ménage de Clara et Mercier**

« Le Défi alimentation nous a permis de faire plus attention au tri des déchets. »

**Truc et astuce**

**Fabriquer soi-même son germeoir**

Prendre un pot en verre de récupération, tel qu'un pot de confiture ou de « choco ». Refermer celui-ci avec un tamis afin d'égoutter facilement les graines, par exemple à l'aide d'un bout de toile moustiquaire. Maintenir le tamis en place avec un gros élastique ou le couvercle en plastique dont on a ôté la partie plate.

« Depuis que je mange équilibré, je me sens mieux. J'ai du plaisir à cuisiner des trucs sains. Je mange moins, mieux et de manière plus intelligente : moins de grignotage, beaucoup plus léger, plus de fruits, et plutôt des biscuits aux bonnes céréales. »



*Clara*

**Notre recette fétiche : les pâtés végétaux**

Les tartinades ou pâtés végétaux se déclinent à l'infini en fonction de vos envies ou du contenu de vos armoires. Ils reposent toutefois sur un équilibre de base :

**Ingédients :**

- 1/3 de légumes cuits : carottes, poireaux, betteraves, potiron,...
- 2/3 de légumineuses cuites : pois chiches, haricots, lentilles,...
- De l'huile (olive, sésame, colza,...) et/ou de la crème d'oléagineux (sésame, amande, cajou) et/ou du jus de cuisson.
- Des épices et/ou des herbes fraîches et/ou de l'ail et/ou du jus de citron.

**Préparation :**

1. Dans le bol d'un mixeur, introduire les légumes cuits, les légumineuses et du liquide (huile, citron, jus de cuisson).
2. Mixer le tout, assaisonner et goûter.
3. Rajouter des ingrédients en fonction de vos goûts.

**Quelques recettes que nous avons festées :**

- \* Houmous : pois chiches, citron, ail, huile d'olive, poivre (\*betteraves).
- \* Carottes, lentilles corail, coriandre, ciboulette, persil, cumin, huile d'olive, sel, poivre, citron.
- \* Pois chiches, feuilles de cresson, coriandre, persil, huile de colza, graines de tournesol, noix, sel, curry.
- \* Notre recette fétiche : pois chiches, carottes, cumin en poudre, ail, huile d'olive. Et pour garnir le pâté, déposer des graines de luzerne germées !



« Les pâtés végétaux ont changé ma vie ! »

**Utilisation :** en pâte à tartiner, en agrément dans une soupe, en farce pour des légumes crus ou cuits,...

**Conservation :** ce pâté se conserve dans un récipient fermé au frigo maximum une semaine (si sans herbes fraîches et citron que vous pouvez rajouter chaque jour).

**Les graines germées : facile, rapide et pas cher !**

**Kesako ?** Les graines germées sont des graines que l'on fait germer dans un germeoir et que l'on peut déguster en agrément de salade, sur une tartine, des galettes, dans un riz, un taboulé, en accompagnement de poisson ou de viande, sur du fromage frais, ... ou simplement nature.

**Comment ?** Mettre 1 c&#226;s de graines dans un germeoir et immerger celles-ci dans de l'eau pendant 12 h (bocal à la lumière), puis égoutter. Ensuite, rincer convenablement les graines matin et soir pendant 2 à 4 jours (en égouttant bien après chaque rinçage). Lorsque les graines sont germées (2-4 cm), vous pouvez les conserver quelques jours au frigo.

Les graines germées sont riches en vitamines et minéraux, c'est gai et très facile à faire pousser. De plus, c'est économique car avec un paquet de 250 g (entre 2 et 5€) on peut faire plus de 15 portions de graines germées. Pour débiter, utiliser des graines d'alfalfa (luzerne) : lavable et dont la saveur fait l'unanimité.



*Le recueil des ménages, une mine d'or !*

- « Histoire d'un défi ». **Exposition en photos de l'aventure.** Relayée sur le site web et destinée à être itinérante (elle peut donc être empruntée sur demande).

## BILAN

Quelle réussite ! Le projet a **touché un public varié** et chaque ménage a effectué de véritables **changements** dans ses habitudes alimentaires.

L'équipe communale a également pu obtenir une idée plus claire des défis rencontrés au quotidien par ses habitants (et plus particulièrement par les ménages à petits revenus) pour se nourrir de façon durable. Elle a ainsi pu dégager des pistes pour l'avenir.

## QUELQUES CONSEILS POUR FAIRE PAREIL

Suite à son expérience, la commune a dégagé quelques points d'attention, dont voici les principaux :

- Fixer des objectifs concrets et précis.
- Faire réellement cuisiner les participants pour ancrer les gestes dans le quotidien.
- Proposer des recettes simples, faciles, rapides.
- Pour convaincre, mieux vaut la pratique que de longs discours.
- Mettre en avant le côté petit budget et comment cuisiner quand on vit seul (selon le groupe).
- Varier les cuisiniers et types de cuisine.
- Collaborer avec les associations de terrain pour créer un relais vers les citoyens et ambassadeurs.
- Étaler le projet sur une durée assez longue (au moins 6 mois) et impliquer tous les membres d'un ménage pour ancrer les changements au sein des familles.



## LA SUITE

Les ménages ayant participé au défi sont désormais « ambassadeurs » de l'alimentation durable auprès des autres citoyens de la commune. Un titre plutôt valorisant ! Et une mission importante : diffuser ce qu'ils ont retenu de l'expérience auprès de l'ensemble de la population etterbeekoise.

Par ailleurs, ces mêmes ambassadeurs ont souhaité s'investir au sein d'un projet de potager collectif. Dès lors, le Service Développement durable de la commune s'est investi dans un nouveau projet d'agriculture urbaine. Quand on vous dit que ces gens sont super motivés !



*Les nouveaux ambassadeurs de l'alimentation durable à Etterbeek (photo : Roger Job)*

## L'ANECOTTE

*« Au-delà de l'alimentation, ce défi m'a amenée vers des considérations écologiques : veiller à moins consommer, moins gaspiller, à produire moins de déchets et être écologique par rapport à tous mes choix » (ménage d'Aurélié, Alexandre, Agathe, Arthur et & Antoine). Une véritable prise de conscience !*

## PORTEUR DE PROJET

- Administration communale d'Etterbeek, Avenue d'Auderghem, 113-115, 1040 Etterbeek
- Responsable du projet: Marie-Rose Geuten (Échevine du Développement durable)
- Contact : 02 627 27 73, dd@etterbeek.be

